能量发展大家已经告一段落了 现在要接触真正的星体投射 大家可以放心并没有危险性 因为你们睡眠的时候身体有一部分几率会自动投射然后醒来时你的记忆会忘记 或者只有碎片。

【重点】一 深度肉体放松

大家可能在想肉体放松很简单啊 那其实是放松而已 但是深度的话就是肉体已经在睡眠了但是你的意志不能睡眠。这里是重点要花多的时间做这个技巧。会不会这个技巧决定你能不能投射出你的身体。深度放松是需要时间来进行的初学者最起码 40 分 保持放松

（1）姿势与舒适

书上的文字很多我就短说 就是在做这个练习的时候身体不要有疲惫感 就是不要太累要不然会睡着的 你可以在安静的环境下 坐在一个有靠背的椅子上 脚下可以放个抱枕 这样你会更加舒服 身体往后靠找到舒服的姿势但是不要下滑 也可以躺在但是不能睡着

（2）放松肌肉组织

全身伸展：就是想你打哈气一样伸展 十次呼吸：找到好的姿势十次深呼吸
腿部：绷紧你的腿部 紧紧的保持 5 秒钟 然后彻底放松
肚子、胸、后背：也是同时绷紧 5 秒钟 后放松保持放松状态
手臂、肩膀、头：同上 绷紧 5 秒钟 放松状态
以上练习昨晚后 要做呼吸感应哦 就是下面的练习

（3） 呼吸感应

简单的说这是一个很好的排除杂念的练习就是放你心里思绪是空
轻轻的呼吸将你的意志全部放在呼吸上（肉体仍然放松状态）慢慢来一开始都不能把杂念都排除但是每天 5 分钟就可以做到很好的效果。不要让你的思绪出来把所有的意志集中在你的呼吸上。最好是想象吸气时喉你吸到的是白色的纯能量 呼气的时候是黑的浊气

（4）放松与专注

这个练习跟上面的环境不一样 例外做 很简单 在你的房间里 观察一个物体最好是小点的这里拿水晶做比较什么都可以 观察他的形状全部 精神力集中 3 分左右的时候 闭上眼在你的心理用视觉化（想象）出那个水晶保持他不消失 这样可以锻炼你的专注

【重点】二 出神状态

出神是一个非常简单而自然的状态 他会在肉体睡眠 意志清醒的状态下出现精神活跃度越低出神水平就越深 正常的意识水平造出很多生物电活跃 它与清醒的表层思维相关 称贝塔水平（beta level)

出神分二个水平：轻度、完全。

（1）出神的需要

出神的三个需要条件：深度肉体放松，清晰的思绪，和精神技巧

下面说几个练习用来出神

电梯：想象你进入一个电梯你的前面是一面墙砖砌的 然后想想电梯慢慢往下移动 你看见墙上的砖在网上移动 越来越快 你心里要知道越来越深 越来越深 很深了

梯子：想象你在高处你在一个梯子上 慢慢的往下下 越来越深 往下爬

台阶：想象你在一个往下的台阶上左右遍是墙 也是砖砌的 每次呼气想象往下有一个台阶心里想越来越深

尽量想象你的身体在呼气的时候往下掉落 不论你想象的是降落伞 爬山 还是潜水 任何可以自然坠落的移动感知都可以

【重点】三 投射的准备

（1）出神与深度肉体放松

我发现太多数意识出体投射失败的人不是因为出神状态的问题就是因为忽视了深度肉体放松的完全学习与实践 所以在这些练习上多花些时间

（2）投射反射

这个当作知识了解，当能量在肉体与能量体之间的平衡的时候，大脑抵达可投射的正要时刻我们称职位投射反射的内建能量与投射完全产生与推出

（3）著名的共振

这个很好理解就是大家在冥想的时候或者能量练习的时候会发现自己在震动这就是能量共振

肉体为以太体提供能量的时刻 过一会就会回到正常的现象这里没有危害性

【重点】四 投射技巧

(1)反射放松

将你自己沉侵在投射所需要的状态下最好使用全身深度肉体放松 然后用几分钟循环第一能量中心然后做这个练习想象你的周围的事物家具床什么的记住他们的位置 用能量弹跳技巧用你的意志点在身体中移动 多次循环后 想象的面前假如是一个墙你的意志出了你的身体遇到前面的墙弹回来 遇到你的后面的事物又弹回来 来回如果不懂看图



（2）呼吸放松

想象你周围的家具什么的 吸气的时候周围空间想你缩紧 呼气的时候周围空间向你扩张

（3）旋转放松

想象你在旋转周围都会在旋转

（4）想象放松

假设你的意志离开了 你的肉体（只是假设）在你的房间走动 慢慢的离开你的房间 离开你的楼房 在空中漂浮 看着下面的事物

【重点】绳索投射技巧

当你达到投射所需的状态的时候用这个技巧就是想象你的身边有一个绳子连接你家的天花板 很结实的绳子 想象你的双手非常有肌肉双手爬绳子 看图



投射顺序

做完全深度肉体放松练习至少 30 分 预先刺激手与脚 并使用能量循环几分钟 清空你的思绪并引发轻度至完全的出神状态 提升能量 刺激每个第一能量中心有外在的反射放松技巧然后使用绳索投射技巧，出体。

星体投射并不是危险的 希望大家可以客观面对 不知道大家对资料满不满意但是我真的尽力了。决定能让事情变得不一样。下定决心，勇敢果断的去做！这个会让你所有的精神能量集中在一点上：投射出你的身体!飞行 穿越 在星光层 即时层 以太层 穿梭 加油！！！